

SKRIPSI



**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
EKSTRAKURIKULER PALANG MERAH
REMAJA SMK NEGERI 3
PANGKEP**

***THE SURVEY OF STUDENTS PHYSICAL FITNESS LEVEL ON
YOUTH RED CROSS EXTRACURRICULAR STUDENT IN
VOCATIONAL SCHOOL 3 PANGKEP***

**MUHAMMAD AZWAR ARIF
1331040067**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2020**

**SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA
EKSTRAKURIKULER PALANG MERAH
REMAJA SMK NEGERI 3
PANGKEP**

***THE SURVEY OF STUDENTS PHYSICAL FITNESS LEVEL ON
YOUTH RED CROSS EXTRACURRICULAR STUDENT IN
VOCATIONAL SCHOOL 3 PANGKEP***

ABSTRAK

Muhammad Azwar Arif, 2020 “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja SMK Negeri 3 Pangkep.”. Skripsi Jurusan Penjaskesrek Universitas Negeri Makassar, konsul (1) Prof. Dr. Hj. Hasmyati, M.Pd. konsul (2) Dr. Sahib Saleh, M.Pd.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "deskriptif". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; bagaimana Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja SMK Negeri 3 Pangkep.

Populasinya adalah seluruh Pada Siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja SMK Negeri 3 Kabupaten Pangkep. Sampel yang digunakan adalah pada Siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja SMK Negeri 3 Kabupaten Pangkep sebanyak 40 orang. Teknik penentuan sampel adalah dengan cara *simple random sampling*.

Hasil Tes Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Palang Merah Remaja di SMK Negeri 3 Pangkep memiliki klasifikasikan baik sebanyak 5 orang (12,5%), klasifikasi sedang sebanyak 27 orang (67,5%), klasifikasi kurang sebanyak 8 orang (20%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMK Negeri 3 Pangkep dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 14,88.

Kata Kunci: tingkat kesegaran jasmani

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia untuk memulai aktivitas harus memiliki kesehatan yang baik supaya mereka dapat bekerja dengan baik dan mendapatkan hasil yang maksimal. Jika manusia mempunyai kesehatan yang baik maka dalam melaksanakan kegiatan bekerja, belajar maupun kegiatan yang lain mereka akan lebih bersemangat, tidak mudah mengantuk, tidak mudah lelah, sehingga hasil yang didapat menjadi lebih baik dari pada seseorang yang tidak sehat.

Umumnya kesehatan manusia meliputi kebugaran jasmani yang meliputi kesehatan dan keterampilan yang saling berhubungan satu dengan yang lain. Kesehatan jasmani meliputi kesehatan jantung paru (kardiorespirasi), kekuatan, dan daya ledak sedangkan untuk keterampilan

meliputi kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan, reaksi, ketepatan, dan koordinasi. Kebugaran jasmani yang baik akan membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kebugaran jasmani yang baik, serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Kebugaran jasmani cukup berperan dalam kegiatan belajar, tanpa dukungan kebugaran jasmani yang baik aktivitas belajar akan terganggu, karena kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Seluruh kegiatan di sekolah memerlukan kebugaran jasmani yang baik, bukan

hanya kegiatan pembelajaran akademik yang memerlukan kebugaran jasmani yang baik tetapi kegiatan ekstrakurikuler juga sangat memerlukan kebugaran jasmani yang baik pula.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan siswa diluar kegiatan pembelajaran di sekolah yang sangat potensial untuk menciptakan siswa yang kreatif, berinovasi, terampil, berkarakter dan berprestasi. Kegiatan ekstrakurikuler terdiri dari beberapa macam yakni Pramuka, Palang Merah Remaja (PMR), Olahraga (Futsal, Basket, Volly, Takraw, dan Pencak Silat). Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang membutuhkan kebugaran jasmani yakni Palang Merah Remaja (PMR). Saat melakukan kegiatan Palang Merah Remaja (PMR), siswa tentu membutuhkan kebugaran

jasmani yang baik. Palang Merah Remaja (PMR) merupakan salah satu ekstrakurikuler yang bergerak di bidang kepalangmerahan yang merupakan wadah pembinaan dan pengembangan anggota remaja dengan tujuan membangun dan mengembangkan karakter anggota Palang Merah Remaja (PMR) yang berpedoman pada Tribakti Palang Merah Remaja (PMR) dan 7 Prinsip Dasar Kepalangmerahan untuk menjadi relawan masa depan.

Pelatihan tentang kepalangmerahan (Palang Merah Indonesia dan Palang Merah Internasional), LBB, pertolongan pertama, perawatan keluarga, pendidikan remaja sebaya, pengabdian masyarakat, kepemimpinan, komunikasi, dan kerja sama merupakan kegiatan-kegiatan dari Palang Merah Remaja (PMR). Dari

kegiatan tersebut dapat dilihat bahwa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) memiliki kegiatan yang dapat membuat siswa lebih aktif dari kegiatan pembelajaran dikelas, karena tambahan aktivitas siswa memerlukan kebugaran jasmani yang dapat menunjang kesiapan seseorang dalam menghadapi dan menjalankan aktifitasnya.

Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep ini terbentuk sejak tahun 2009 sampai sekarang. Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja SMK Negeri 3 Pangkep antara lain (1) stand by medis pada hari senin diupacara pengibaran bendera disekolah, (2) melakukan sosialisasi untuk mengajak siswa menjaga kebersihan

dan gaya hidup sehat, (3) latihan rutin materi kepalangmerahan (4) mengikuti kegiatan lomba (5) dan membuat kegiatan kemanusiaan lainnya.

Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja ini sudah banyak meraih prestasi mulai dari angkatan pertama hingga angkatan sekarang. Karena beberapa kegiatan lomba yang terakhir ini diikuti oleh Palang Merah Remaja antara lain: lomba “AKREPEMASI IX” juara 1 lomba pertolongan pertama, lomba “VOLUNTEER CAMP” juara 1 dikelas lomba pertolongan pertama, juara 1 dikelas ayo siaga bencana, lomba “AKREFITAS” juara 1 lomba cerdas cermat dan juara 1 pertolongan pertama putri, juara 3 lomba pertolongan pertama putra. Tentunya hasil yang sudah dapat diraih, tidak hanya dari sebuah

kebetulan, namun merupakan sebuah hasil yang dapat dipetik dari kerja keras pada saat latihan yang terus-menerus, kematangan fisik, dan kekuatan mental yang sangat menunjang pada tiap pertandingan. Hal ini selaras dengan pendapat Muhammad Muhyi Faruq (2009:6) Prestasi tidak akan didapatkan secara instan, prestasi didapatkan dengan proses yang panjang mulai dari latihan yang teratur, kedisiplinan, semangat pantang menyerah, mengikuti berbagai pertandingan dan juga melalui berbagai latihan yang menyeluruh serta kesiapan mental, prestasi bisa diraih.

Dalam upaya mempertahankan prestasi diperlukan berbagai unsur yang dapat mendorong keberhasilan usaha tersebut, salah satu unsur yang sangat penting adalah kebugaran

jasmani. Untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik diperlukan suatu latihan yang terprogram, menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16-21) keberhasilan mencapai kebugaran sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi: tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana dan prasarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, Intensity, and Time*). *Frekuensi* adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani perlu dilakukan berselang, misalnya: senin-rabu-jumat, sedangkan hari lainnya digunakan untuk beristirahat agar tubuh memiliki kesempatan untuk melakukan *recovery* (pemulihan tenaga). Intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat

ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan. *Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kebugaran jantung dan paru serta penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20-60 menit.

Dengan 3 tujuan konsep tersebut tingkat kebugaran jasmani seseorang pemain dapat terjaga sehingga dengan terjaganya tingkat kebugaran jasmani maka akan dapat menunjang keberhasilan usaha mempertahankan prestasi yang telah diraih. Namun dengan padatnya kegiatan sekolah, baik yang bersifat akademik maupun non-akademik, program latihan yang ada dalam ekstrakurikuler palang merah remaja (PMR) sering terkesampingkan. Siswa hanya memiliki waktu berlatih

pada kegiatan ekstrakurikuler dalam durasi yang relatif sedikit. Sehingga hal ini mengurangi durasi latihan yang dibutuhkan dalam upaya menjaga tingkat kebugaran jasmani melalui Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) yaitu, minimal 2-3 kali dalam satu minggu dengan durasi waktu minimal 60 menit. Menurut Suharjana (2008: 28) durasi latihan aerobik yang baik adalah 20-60 menit dilakukan secara kontinu, dengan melibatkan otot-otot besar.

A. TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kondisi manusia yang memungkinkannya melakukan aktifitas sehari-hari dengan penuh semangat dan mengurangi resiko kesehatan akibat kurangnya gerakan fisik (Cossio-Bolanos, Duarte-Rocha, Sulla-Torres, & Campos, 2016).

Kondisi tubuh yang tidak bugar biasa disebut dengan istilah loyo, lemas, lesuh. Nurhasan dkk (2005) menyatakan dua komponen kebugaran jasmani, yaitu (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan (2) berhubungan dengan keterampilan yang menunjang aktivitas sehari-hari, yaitu kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan reaksi (*reaction speed*).

Sedangkan Cossio-Bolanos dkk menjelaskan bahwa secara historis kebugaran jasmani ditentukan oleh tiga komponen yaitu (1) kekuatan otot dan daya tahan otot (2) *cardiorespiratory*, dan (3) kemampuan motorik. *Cardiorespiratory* adalah kemampuan sistem sirkulasi dan

pernapasan yang menyuplai oksigen ke otot-otot selama aktifitas fisik. *Cardiorespiratory* merupakan salah satu ukuran kualitas dari kerja jantung, paru-paru dan otot. Dengan perkembangan ilmu pengetahuan, komponen kebugaran diperluas ditentukan oleh faktor ke (4) yaitu faktor morfologi, yakni berkaitan langsung dengan komposisi tubuh (Cossio-Bolanos, Luarte-Rocha, Sulla-Torres, & Campos, 2016).

Melihat dari beberapa pendapat diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting buat tubuh kita, apabila tubuh kita kurang bugar maka kita akan merasa loyo, lemas, dan lesuh.

Pentingnya/Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah hal yang sangat mendasar dalam

kehidupan sehari-hari. Berbagai literatur membahas tentang alasan pentingnya atau pun manfaat kebugaran jasmani antara lain untuk membantu melancarkan sirkulasi darah dan sistem kerja jantung, meningkatkan stamina tubuh, memulihkan organ tubuh yang tidak berfungsi dengan baik, mengurangi resiko obesitas, mencegah berbagai penyakit antara lain tekanan darah tinggi, diabetes, osteoporosis, penyakit jantung, stroke, dan kanker (World Health Organization, 2019). Kebugaran jasmani juga membantu kelenturan persendian, menguatkan otot, melancarkan sistem sirkulasi darah, sistem saraf, dan fungsi jantung (Prakoso & Hartoto, 2015; Lavie, O'Keefe, Church, & Arena, 2019). Manfaat lainnya adalah meningkatkan mood (suasana hati), mengatasi depresi, menghindarkan

dari kelelahan, memperlambat penuaan, mencegah insomnia, tingkat kebugaran jasmani mempengaruhi daya konsentrasi. Tubuh yang bugar memungkinkan konsentrasi berpikir yang tinggi (Tsai dkk, 2016). Chomitz (2009) juga menemukan bahwa tingkat kebugaran siswa berhubungan kuat dengan prestasi belajar siswa di sekolah.

Beberapa pendapat mengenai manfaat kebugaran jasmani menurut para ahli diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh kita sangatlah penting untuk melakukan aktifitas-aktifitas sehari-hari, manfaat lainnya tubuh kita terhindar dari berbagai penyakit.

Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani disusun atas berbagai komponen-komponen

sebagai indikator ketercapaian kebugaran jasmani secara menyeluruh. Menurut Rusli Lutan (2002: 7-8) kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh. Kebugaran jasmani yang terkait dengan ketrampilan adalah kebugaran yang dicapai melalui sebuah kombinasi latihan yang teratur dengan kemampuan yang melekat pada diri seseorang. Komponen kebugarannya meliputi: kelincahan, keseimbangan, kecepatan, power dan waktu reaksi.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler palang merah remaja (PMR). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengambilan data dengan tes dan pengukuran. Penelitian (pengambilan data) dilaksanakan di Lapangan Bola.

Definisi Operasional Variabel

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar yaitu meliputi: daya tahan paru jantung, daya tahan otot, kekuatan otot, dan kelentukan. Untuk

kebugaran jasmani yaitu dengan menghitung hasil tingkat kebugaran jasmani yang dapat dicapai oleh siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler palang merah remaja (PMR) dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi (2011:15),

Teknik Analisa Data

Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan presentase. Prestasi yang diperoleh siswa yang telah melaksanakan tes disebut dengan hasil kasar. Tingkat kebugaran jasmani siswa tidak dapat dinilai secara langsung berdasar prestasi yang telah dicapai siswa, karena satuan yang dipergunakan masing-masing berbeda-beda, yaitu:

1. Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk

menggunakan satuan ukuran waktu (menit dan detik).

2. Untuk tes baring duduk dan tes gantung angkat tubuh mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (berapa kali).
3. Untuk tes loncat tegak, menggunakan satuan ukuran tinggi (centimeter).

Hasil kasar yang diperoleh masih dalam ukuran yang berbeda-beda tersebut perlu diganti dengan satu ukuran yang sama. Dalam hal ini satuan ukuran yang sama adalah nilai. Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai dengan cara memasukan kedalam tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi

tingkat kebugaran jasmani remaja umur 16-19 tahun yang diterbitkan oleh Pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi (2011:15).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik deskriptif. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, range, data maksimum dan minimum, tabel frekuensi dan grafik. Sedangkan perhitungan hasil tes tingkat kebugaran jasmani pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) *deskriptif prosentase*.

Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja SMK Negeri 3 Pangkep

Perhitungan statistik deskriptif dimaksudkan untuk mengetahui gambaran nyata tentang kondisi seluruh responden, terkait dengan aspek-aspek dalam variabel yang diteliti. Penjabaran tentang deskripsi tiap variabel akan dijelaskan dalam uraian berikut ini.

Hasil yang telah diperoleh pada penelitian tentang tes tingkat kebugaran jasmani yang terdiri dari lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik (pull up), baring duduk 60 detik (sit up), loncat tegak (vertical jump) dan lari jarak 1200 meter pada siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja (PMR) SMK Negeri 3 Pangkep dituang dalam bentuk persentase untuk mendapatkan kategori frekuensi setiap variabel yang diperoleh.

Pembahasan

Hasil uji hipotesis yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 3 Pangkep termasuk dalam kategori sedang. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu, bahwa sarana dan prasarana yang baik membantu dan mempengaruhi Tingkat Kesegaran Jasmani, dimana hasil penelitian tes tingkat kesegaran jasmani yang diperoleh:

1. Siswa SMK Negeri 3 Pangkep, nampak bahwa dari 40 sampel siswa dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMK Negeri 3 Pangkep dari hasil tes Lari 60 Meter dapat

dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 3,30 (hasil deskriptif data).

2. Siswa SMK Negeri 3 Pangkep, nampak bahwa dari 40 sampel siswa dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMK Negeri 3 Pangkep dari hasil tes Gantung Angkat Tubuh (*Pull up*) 60 detik dapat dikategorikan kurang dengan hasil rata-rata nilai 2,45 (hasil deskriptif data).
3. Siswa SMK Negeri 3 Pangkep, nampak bahwa dari 40 sampel siswa dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMK Negeri 3 Pangkep dari hasil tes Baring Duduk (*Sit Up*) 60 detik dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata

nilai 3,30 (hasil deskriptif data).

4. Siswa SMK Negeri 3 Pangkep, nampak bahwa dari 40 sampel siswa dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMK Negeri 3 Pangkep dari hasil tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*) dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 2,50 (hasil deskriptif data).
5. Siswa SMA Negeri 3 Pangkep, nampak bahwa dari 40 sampel siswa dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMK Negeri 3 Pangkep dari hasil tes lari 1200 Meter dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 3,33 (hasil deskriptif data).

6. Siswa SMK Negeri 3 Pangkep, nampak bahwa dari 40 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasikan baik sebanyak 5 orang (12,5%), klasifikasi sedang sebanyak 27 orang (67,5%), klasifikasi kurang sebanyak 8 orang (20%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMK Negeri 3 Pangkep dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 14,88 (hasil deskriptif data).

Hasil tes kesegaran jasmani siswa SMK Negeri 3 Pangkep kategori sedang, dengan hasil tersebut diduga dipengaruhi beberapa faktor. Adapun faktor-faktor yang

mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut antara lain :

- a. Siswa kurang aktifitas jasmani diluar jam sekolah.

Sepulang sekolah siswa sebagian besar membantu bekerja orang tuanya karena faktor ekonomi, juga karena anak sendiri yang malas di rumah tidak mau ikut olahraga di kampungnya. Mereka hanya nonton TV atau duduk-duduk di pinggir jalan sambil mengobrol dengan temannya pada waktu sore hari. Juga karena di rumah maupun di sekolah kurang tersedianya sarana dan prasarana yang memadai. Kegiatan ekstrakurikuler olahraganya tidak berjalan baik sebagaimana mestinya.

- b. Makanan dan gizi yang

kurang mencukupi

Pengetahuan orang tua yang masih kurang tentang masalah gizi, dalam menyajikan makanan untuk keluarga yang penting kenyang sehingga kesegaran jasmani siswa menjadi terganggu dan kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran olahraga maupun kegiatan lain.

- c. Istirahat dan makan yang tidak teratur

Karena siswa tidak teratur dalam istirahat dan makan pagi sering mengalami kelelahan saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, sehingga mudah terserang penyakit.

- d. Kebiasaan hidup dan

lingkungan yang kurang sehat

Kebiasaan dalam melakukan

kegiatan sehari-hari yang

kurang pengawasan dari

orang tua dalam menjaga

kesehatan pribadi seperti

mandi, menggosok gigi, dan

sebagainya kurang

diperhatikan kebersihnya,

juga lingkungan tempat

tinggal yang kurang bersih.

Banyak siswa yang

terpengaruh lingkungan sosial

yang kurang baik seperti

merokok dan minuman keras

sehingga akan berpengaruh

terhadap kesegaran

jasmaninya.

Untuk mendapatkan tingkat

kesegaran jasmani yang baik,

dibutuhkan antara lain makanan dan

gizi, tidur dan istirahat, latihan

jasmani dan olahraga, kebiasaan

hidup sehat serta lingkungan yang

sehat (Moeloek 1984:12).

Faktor yang paling

berpengaruh yang menyebabkan

tingkat kesegaran jasmani rendah di

SMK Negeri 3 Pangkep yang

ditemukan oleh peneliti yaitu :

a. Guru Penjas Orkes dalam

mengajar tidak memasukkan

unsur kegiatan yang

menunjang peningkatan

kesegaran jasmani siswanya.

b. Di sekolah tidak

diprogramkan kegiatan yang

menunjang peningkatan

kesegaran jasmani, misal

senam kesegaran jasmani

yang harus dilaksanakan

setiap minggunya.

c. Siswa di lingkungan tempat

tinggalnya enggan untuk

mengikuti kegiatan olah raga.

d. Kurang tersedianya lapangan

olah raga dan klub olah raga di lingkungan tempat tinggalnya.

Kesimpulan Saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu simpulan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Palang Merah Remaja di SMK Negeri 3 Pangkep memiliki klasifikasikan baik sebanyak 5 orang (12,5%), klasifikasi sedang sebanyak 27 orang (67,5%), klasifikasi kurang sebanyak 8 orang (20%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa SMK Negeri 3 Pangkep dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 14,88 (hasil deskriptif data).

B. Saran

1. Kepada para guru agar kiranya pengajaran penjas haruslah disesuaikan dengan kurikulum dalam pencapaian tingkat kesegaran jasmani siswa secara maksimal, terus memberikan informasi tentang bagaimana memelihara kesegaran tubuh dan kesehatan diri dan lingkungan dengan baik.
2. Bagi guru pendidikan jasmani dan siswa diharapkan dapat memahami pentingnya menjaga dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani lebih dalam
3. Diharapkan pada penelitian yang akan datang, khususnya penelitian yang relevan dengan penelitian ini disarankan melibatkan lebih banyak lagi teknik dasar lainnya dan menggunakan sampel yang lebih

besar agar hasil yang dicapai lebih sempurna lagi.

DAFTAR PUSTAKA

4.

Andi Uchiha. (2011, 07 15). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Retrieved 02 17, 2019, from kebugaran wordpress: <https://kebugaran.wordpress.com>

Cossio-Bolanos, M., Luarte-Rocha, C., Sulla-Torres, J., & Campos, R. G. (2016). Assessment of self-perception of physical fitness and proposal for standards among Chilean adolescent students: the EAPAF study. *Archivos argentinos de pediatria*.

Chomitz, V. R., Slining, M. M., McGowan, R. J., Mitchell, S. E., Dawson, G. F., & Hacker, K. A. (2009). Is there a relationship between physical fitness and academic achievement? Positive results from public school children in the northeastern United States. *Journal of School Health*, 79(1), 30-37.

Depdiknas. (2003). *Undang-Undang R.I. Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta : Depdiknas.

5. Djoko Pekik Irianto. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: Lukman Offset.

6. Djoko Pekik Irianto. (2004). *Berolahraga Untuk Kebugaran dan*

Kesehatan.
Yogyakarta:
AndiOffset.

Eko Saputro. (2009). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMAN 1 Wonogiri*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Yogyakarta.

Kasimin. (2008). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler dan Bolabasket di SMAN 1 Gombang Kabupaten Kebumen*. Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. Yogyakarta.

Lavie, C., O'Keefe, J., Church, T., & Arena, R. (2019). The role of physical fitness in cardiovascular disease prevention. *The Medical Roundtable General Medicine Edition*.

Muhamad M. Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bolabasket*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Nurhasan. (2005). *Aktifitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.

Prakoso, D. P. & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(1).

Rusli Lutan . (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.

Rusli Lutan. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Depdiknas.

Tri Ani Hastuti. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket terhadap Pembinaan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Jurnal Pendidikan

7. Jasmani Indonesia: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Sahib, M. S. (2011). Hubungan Antara Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Bermain Tennis Meja Siswa SMP NEGERI 3 MAKASSAR. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 3(1).

Suharsimi Arikunto. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Suharjana (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani. Pedoman Kuliah*. Yogyakarta. FIK UNY.

Tri Ani Hastuti. (2008). *Kontribusi Ekstrakurikuler Bola Basket terhadap Pembinaan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Tsai, C. L., Pan, C. Y., Chen, F. C., Wang, C. H., & Chou, F. Y. (2016). Effects of acute aerobic exercise on a task-switching protocol and brain-derived neurotrophic factor concentrations in young adults with different levels of cardiorespiratory fitness. *Experimental physiology*, 101(7), 836-850.

World Health Organization (2019). Physical Activity. Retrieved from <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>